

نوازع أثينا تحول إلى ساحة قتال يسقط فيها ١٠٨ جرحى نصفهم من البوليس

حرب الدخان ترتفع فوق المباني في قلب العاصمة اليونانية والبوليس يصدر الأوامر بإخلاء الميادين الكبرى من الناس

المظاهرات الشعبية ضد الملك تمهد إلى خارج أثينا - رئيس الوزراء يبلغ الملك أن "الموقف يدعو إلى القلق"

استدعاء طائر التجول إلى جميع مناطق جنوب السودان

مطاردة الثأرين في الجنوب ومشاورات في الخرطوم لمواجهة الأوضاع

أذاع راديو أم درمان أمس أن نظام منع التجول فرض في جميع مدن جنوب السودان وأن الأوامر صدرت إلى القوات المسلحة بمطاردة الثأرين في جميع مناطق جنوب السودان. وكانت الأوامر الصادرة في ١٢ من الشهر الماضي، حيث أذاع أن حوالي ١٢ شخصاً قتلوا في معارك السودان في ١٢ من الشهر الماضي، وأن طائر التجول فرض في مدينة بحر القلزم، ولكن الراديو أعلن أمس أن النظام منع التجول امتد إلى المدينتين الأخريين: أعالي النيل والاسوانية.

الجامعة العربية تدخل لمنع انضمام "بوريات" للجمعة عرب

اعتراف في بريطانيا بإسرائيل السبب في الجنوب العربي على مقاطعة الجمعة

بنت الجامعة العربية للجنة لدراسة الجنوب العربي في القاهرة، حيث أذاع أن اللجنة قد قررت منع انضمام "بوريات" للجمعة العربية. وكانت اللجنة قد قررت منع انضمام "بوريات" للجمعة العربية، حيث أذاع أن اللجنة قد قررت منع انضمام "بوريات" للجمعة العربية.

أسرائيل تعود للخدمة القسرية على لبنان

أذاع راديو إسرائيل أن جيشها قد عاد إلى لبنان

أذاع راديو إسرائيل أن جيشها قد عاد إلى لبنان، حيث أذاع أن جيشها قد عاد إلى لبنان. وكانت إسرائيل قد أعلنت أنها ستعود للخدمة القسرية على لبنان، حيث أذاع أن جيشها قد عاد إلى لبنان.

ممثلان الملك فيصل في لجنة ممثلي الملوك والرؤساء

في اجتماعات مع ممثلي الملوك والرؤساء العرب

في اجتماعات مع ممثلي الملوك والرؤساء العرب، حيث أذاع أن ممثلين من الملك فيصل قد شاركوا في اجتماعات مع ممثلي الملوك والرؤساء العرب. وكانت الملك فيصل قد أعلن أنه سيقام في اجتماعات مع ممثلي الملوك والرؤساء العرب.

السعودية تعلن الاعتقاد على تطوير جيشها ودفاعها الجوي

أذاع راديو مكة أن السعودية ستطور جيشها ودفاعها الجوي

أذاع راديو مكة أن السعودية ستطور جيشها ودفاعها الجوي، حيث أذاع أن السعودية ستطور جيشها ودفاعها الجوي. وكانت السعودية قد أعلنت أنها ستطور جيشها ودفاعها الجوي.

تعيين سيدات في رئاسة مجلس القوى

أذاع راديو القاهرة أن سيدات قد تم تعيينهن في رئاسة مجلس القوى

أذاع راديو القاهرة أن سيدات قد تم تعيينهن في رئاسة مجلس القوى، حيث أذاع أن سيدات قد تم تعيينهن في رئاسة مجلس القوى. وكانت مصر قد أعلنت أنها ستعين سيدات في رئاسة مجلس القوى.

مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما، حيث أذاع أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما. وكانت الجزائر قد أعلنت أنها ستعين بلانا هاما في مجلس الثورة الجزائرية.

وفاة الفنان حسين رياض

أذاع راديو القاهرة أن الفنان حسين رياض قد وافى الله

أذاع راديو القاهرة أن الفنان حسين رياض قد وافى الله، حيث أذاع أن الفنان حسين رياض قد وافى الله. وكانت مصر قد أعلنت أنها ستعين حسين رياض في مجلس الوزراء.

طالبه أمريكا بإرسال ١٠٠ ألف جندي إلى فيتنام

ساحجون نوازع أثينا تحول إلى ساحة قتال يسقط فيها ١٠٨ جرحى نصفهم من البوليس

ساحجون نوازع أثينا تحول إلى ساحة قتال يسقط فيها ١٠٨ جرحى نصفهم من البوليس، حيث أذاع أن نوازع أثينا تحول إلى ساحة قتال يسقط فيها ١٠٨ جرحى نصفهم من البوليس. وكانت نوازع أثينا تحول إلى ساحة قتال يسقط فيها ١٠٨ جرحى نصفهم من البوليس.

ضغط اقتصادي أمريكي على باكستان بسبب دعمها للصين

أذاع راديو باكستان أن أمريكا قد ضغطت عليها اقتصادياً

أذاع راديو باكستان أن أمريكا قد ضغطت عليها اقتصادياً، حيث أذاع أن أمريكا قد ضغطت عليها اقتصادياً. وكانت أمريكا قد أعلنت أنها ستضغط على باكستان بسبب دعمها للصين.

الحياة في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح

أذاع راديو القاهرة أن الحياة في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح

أذاع راديو القاهرة أن الحياة في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح، حيث أذاع أن الحياة في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح. وكانت الحياة في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح.

مقبرة جديدة لكيندي

أذاع راديو القاهرة أن مقبرة جديدة قد تم افتتاحها لكيندي

أذاع راديو القاهرة أن مقبرة جديدة قد تم افتتاحها لكيندي، حيث أذاع أن مقبرة جديدة قد تم افتتاحها لكيندي. وكانت مقبرة جديدة قد تم افتتاحها لكيندي.

فيضان في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح

أذاع راديو القاهرة أن فيضان في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح

أذاع راديو القاهرة أن فيضان في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح، حيث أذاع أن فيضان في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح. وكانت فيضان في المخرج - إن وجهك - ليست سوى طموح.

مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما، حيث أذاع أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما. وكانت الجزائر قد أعلنت أنها ستعين بلانا هاما في مجلس الثورة الجزائرية.

وفاة الفنان حسين رياض

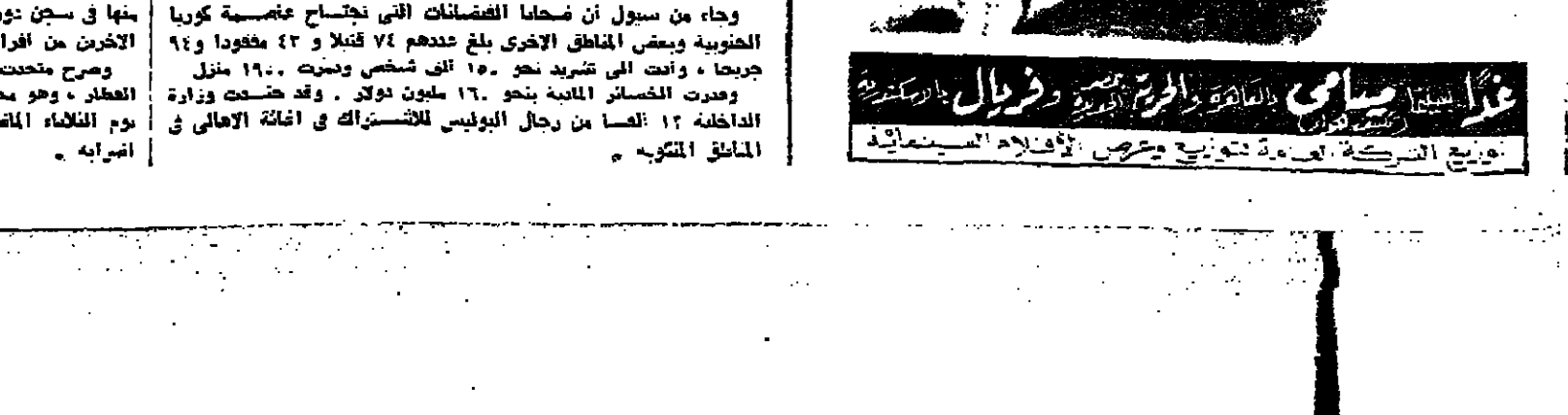
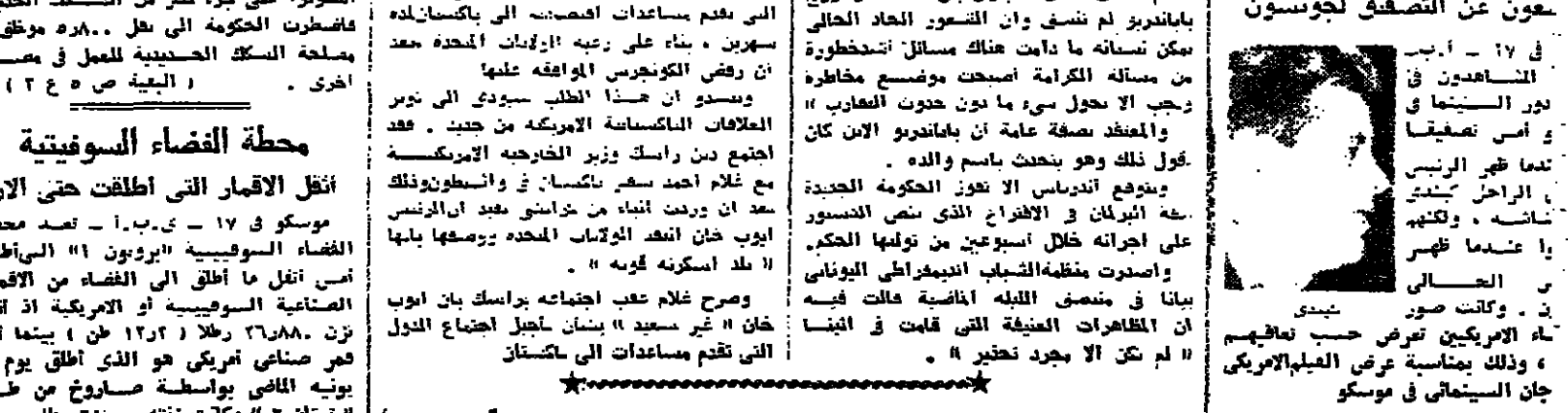
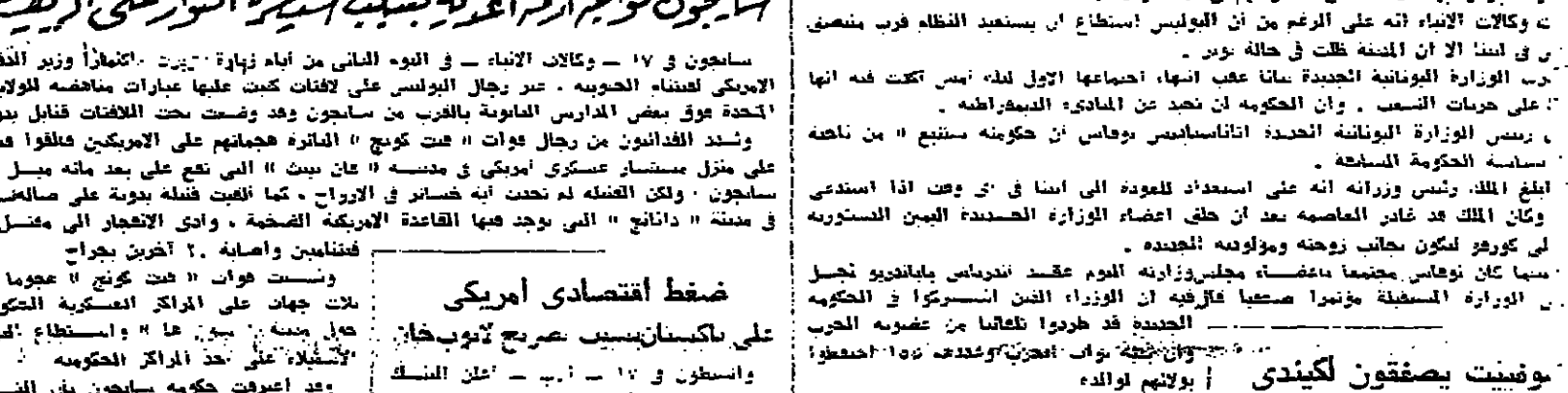
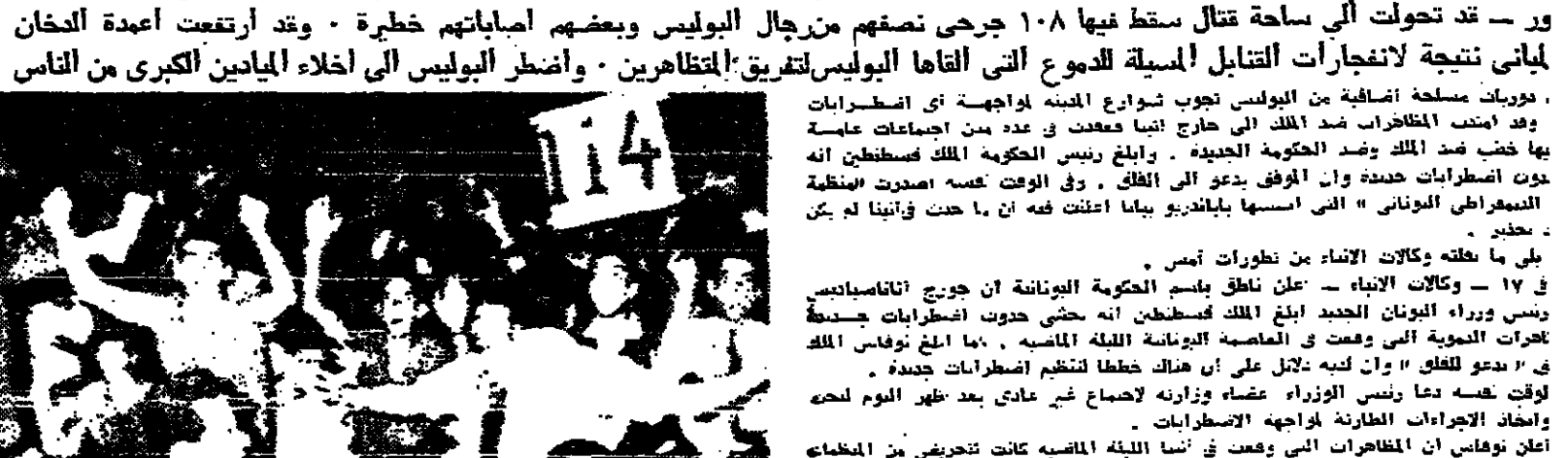
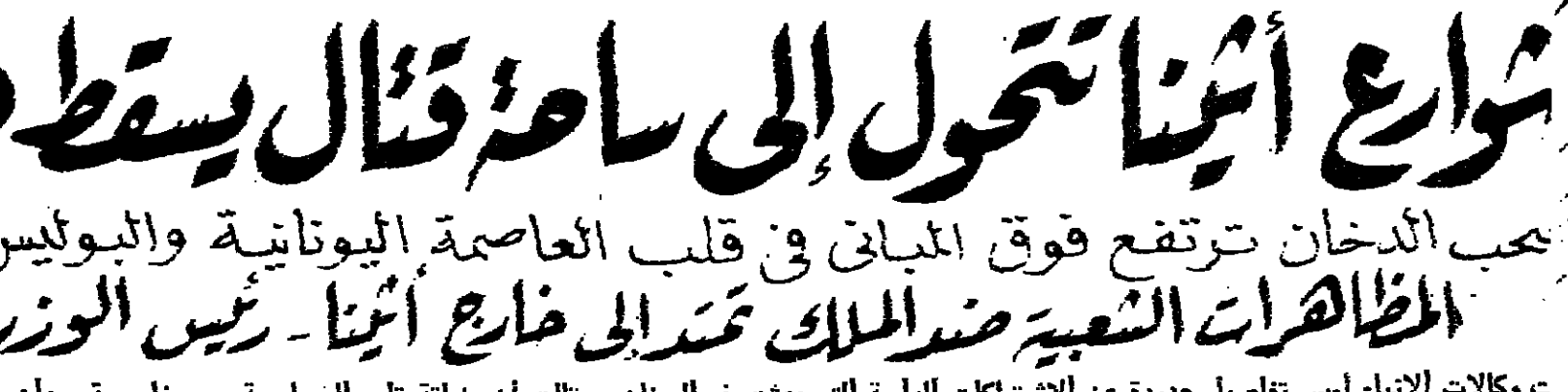
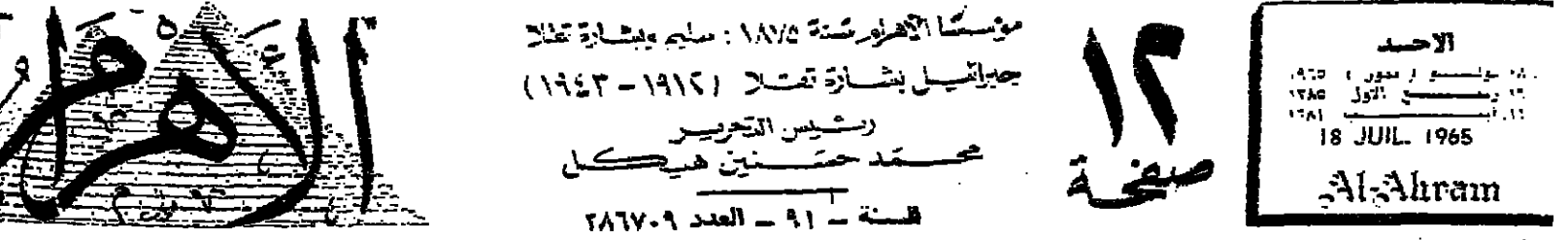
أذاع راديو القاهرة أن الفنان حسين رياض قد وافى الله

أذاع راديو القاهرة أن الفنان حسين رياض قد وافى الله، حيث أذاع أن الفنان حسين رياض قد وافى الله. وكانت مصر قد أعلنت أنها ستعين حسين رياض في مجلس الوزراء.

مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما

أذاع راديو الجزائر أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما، حيث أذاع أن مجلس الثورة الجزائرية يتبع بلانا هاما. وكانت الجزائر قد أعلنت أنها ستعين بلانا هاما في مجلس الثورة الجزائرية.



ماذا يستطيع عسرون - فقط - من طلبة الجامعة أن يصنعوا في قرية صغيرة

على مساف القاهرة وفي قرية تنتظر أي يد مدد...
تجربة جديدة لمجموعة من طلبة الجامعة

استطاع سبع عشرة من طلبة الجامعة أن يصنعوا - في أجازتهم - عملا مثيرا جدا بما هو أكثر من الملاحظة...
دخلوا قرية صغيرة - على امتداد القاهرة - عاشت طول يومها خالية من أي حياة... ولم يستقبل صدر مريض فيها سماعة طبيب...
وما مائة من عسرون...

وعلى مدى عشرة أيام لا غير :
• أسكن بالمحلول والفوضى وهدوا
• مع الفلاحين - بركة هائلة وسط
القرية
• بدوا طريقا طويلا يصل القرية
بالطريق القروي المسافر بين القاهرة
واسوان
• أقاموا جسرا على القنطرة متجذلا
القرية ..

ثم راحوا يحاولون مد ايديهم
بالخدمات الملحة إلى الفلاحين
كان المدة ابراهيم عبد قد مر على
خمس مائة من الفلاحين الذين انتابهم
التحسين ومنهم من المدينة الواقعة
على قرية (أبو دجان) بحرى ..

لقد بع صوت المدة ابراهيم عبد
سنوات كاملة منذ اليوم الذي جلس فيه
على كرسي الموهبة .. ولم يلبث ان
لحقه بركة وبركة قرية لقرية الخصال
ان يقع منه حيلة القرية المحرومة سال
جوارها في القرى القريبة - حتى جاء
مصر يوم طريق باب دوازه تسمى مشر
طلبا من القاهرة قال كيرم سيد الدين
خورشيد :

ما نحن طلبة في كلية الهندسة جئنا
تربيتكم ببلادنا لنأكل القوي حيا
حريانا من الخصال .. سنظل فيضيتكم
عشرة أيام لا غير .. سنستعملون بمكنة
آخر مدى يمكن الوصول الى حل سريع
وخلصنا لكل مشكلات الناس هنا ..
ولم يسع المدة ساميالا ان يرحب
بهم والسعادة الفورية تهر كل كبره
واقام الطلبة بمسكنهم داخل جرن
القرية .. كل واحد ركب خاتمه وحليفه
التي جعلها كلها موية خاصة ووضعها
بمحافظة الجيزة تحت تصرفهم ...

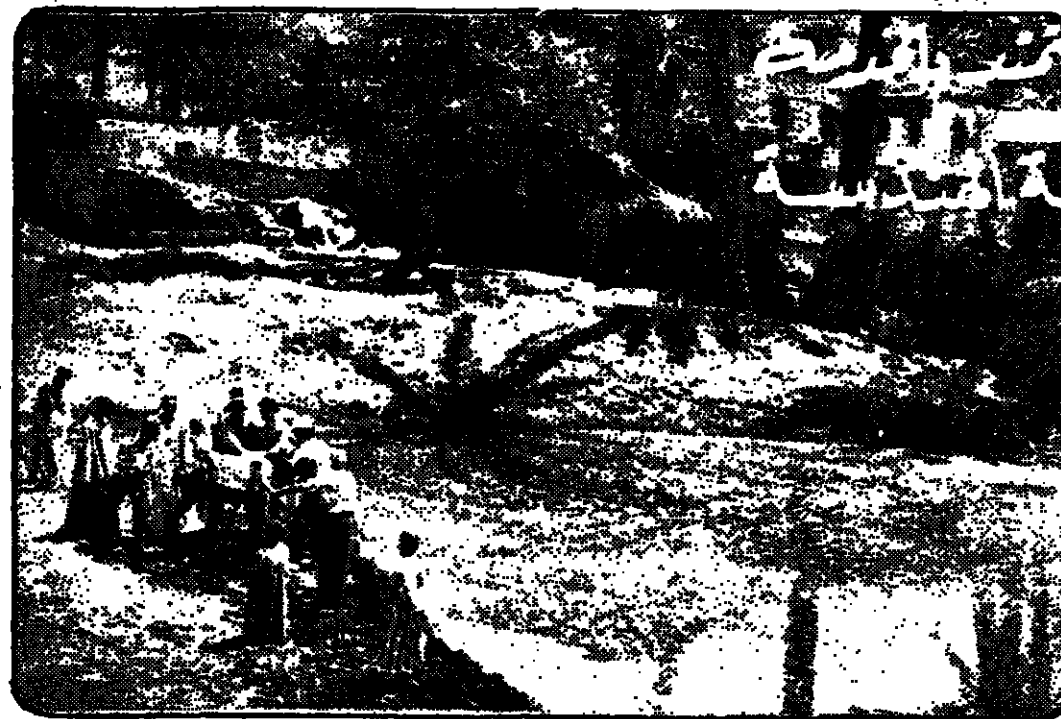
في التسمية بساد كن دوازه المدة
بطنه بالفلاحين جاوا ليجلسوا حول
مائدة واحدة مع الفسيول القادمين من
القاهرة ..
والكل يغرش القاعة بالثوب ، بدأ
الفلاحون كلام اليوم والمشكلات ...
قال فلاح من الجبلين : ماؤين بركة
أول حيلة ..

وقال خورشيد قلد مسكن طلبة
يقول : واضح من الاصليات انه بين
كل 200 شخص بنا يوجد واحد فقط
معلم يعني في القرية كلها - وعددها
2400 شخص - 12 فقط من المتعلمين
أوسمهم طبا لم يندم مرحلة الامانة
لكن ما دام ليس هناك اعتبار في الزيادة
لبناء جديدة في القرية ... لابد ان نغير
في حل تعليم القرية ...

قال فلاح في آخر الصف : احنا بنين
المدرسة على صيلنا ..
ورد المدة بمرمة : دي تتلك كثير
توى
ورقق الحاج صلاح حاد ثوب المدة
وقال في حاس : طيب انا بتخرج بيتي
اعلوه مدرسة للادلاء ...
- واه فكرة ويكن ان تستعمل من
مدرسة البدرين القريبة بمصر المدرسين
ولو للفترة المسائية ..

والفت خورشيد الى نجله محمود
طلوع - وهو طلبة في السنة الثانية
تسم حتى - وطلب منه ان يذهب مع
السباح لمعلمة المنزل وهل يكن تحوله
الى مدرسة للانفل
- طيب والبركة .. (مساح فلاح
جالس فوق الشيك)
وقال خورشيد : غذا نمسل في ردم
البركة ، وسيسهل جاز من الجيزة
للتحريك في مابة الردم ..
ولكن كيف يترك الرجل علمه في
الحقول او المصانع ؟
قال المدة : كل رجل سيقع يذمنا
في البركة سيخلد ربح جينه آخر النهار
والرول او البيت الصغيرة تلخد اقرب
ومن الذي يفتح ؟
قال محمد يوسف عضو الاتحاد
الاشتراكي في القرية : في رأي ان يخص
كل عضو من اعضاء الاتحاد الاشتراكي
يوهين بالقرية على ان يتكلم بالحق
الرجل والدواب ويتكلم بمروفتهم ..
واقترح فلاح اسمه سيد التراب
راغب : ان يفتح كل بيت في القرية بلفا
مينا وليس اعضاء الاتحاد الاشتراكي
يخدمهم ..

ورقق المدة يقول : لا - اعضاء الاتحاد
الاشتراكي الشرون نيابة مامل القرية
سيقومون بفتح التكنيل ..
وامسك الطالب محمد الجندي بورقة
وقلم وبدأ يسجل اسماء المرحلين
ان يفتح كل عضو مدرسة جهته كل يوم
على التوالي ...
كانت الساعة لم تجاوز الحادية عشرة
بعد .. منسا حسن الجلسون داخل
القاعة 200 جنيه نفقة واحدة كرمية
لشروع ردم البركة الخبية التي منحت
بينهم كسوف قليل سنوات طويلة ومن
الوقت اختفى من حرقم الى الابد ..
وعاد اول جالس الصباح الجديد
استقبلت طرقات القرية - لأول مرة -
بوكا غريبا في قمته شمة مشر طلبة
يحملون الفوس والمحال ومن خلفهم
نحو مائة من الرجال ويطعم من السيرة
والفتيات ويلبسون من الدواب وجنهم
البركة وعلى مئة دار ام السعد من
شملهم البركة كان محمود طرغوس وسيل
خورشيد يحسان بالرسوم والوازين
التيقة مسلة البركة (18 قراطا)
وعق المياه (20 سم) وكبت التراب
اللاية للدم (300 م كعب) ومعد
الرجل والوقت والجد المألوف بكل
نقة ...
وق الوقت الذي كان العمل يجري
من حول البركة .. كان عدد من المتعلمين
المسافر يلونون كل ركن في القرية
ويطونون كل باب .. وعلى مسد 24
ساعة لا غير كانوا قد اعدوا بخططكلا
بكل الخدمات التي تحتاجها القرية
واكتفتها على الفور ..
كانت المشكلة الاولى امام الطريق
الذي سيمس القرية بالطريق القروي



البركة التي توسط القريتين والى الفلاحين والطلبة تستعمل عملية الردم التي قررت في اول لقاء

دموا بركة .. ونفخوا مدرسة .. واقاموا جسرا ..

وشقوا طريقا يوصلها بشريان الحياة بين القاهرة والصعيد

حقا كان واحدا من أهمي القرية ابراهيم
لقد فكر مرة في الذهاب الى الوحدة
المجتمعة في قرية الشوك على بعد
كلو مدين لا غير للعلاج او مرة يرسل
اولاده يتعلمون في مدرستها .. والسبب
ان هناك مراكا دائما بين اهل القرية
وخفتات وصلت الى حد المظلمة الخلة
بين القريةين - وقد قام الطلبة من اعضاء
المسكن الى الوحدة المجتمعة في الشوك
وهنا اكتشفوا ان الطلبة التي تقوم
بالعمل في الوحدة المجتمعة تضر من
نقط في الاسرع ويقل الايام يقوم التدريس
بكل الهملة
لقد فمت محافظة الجيزة نحو 100
جنيه ثمن ماسورة فوضع فجري التربة
وقام فوقها الجسر ..
وقد انضج ايضا - وهو ابراهيم



علاج لطفل من القرية . وخروج ايضا



ما بالفوس لشق الطريق والى شريان المياه بين القاهرة والصعيد



منافسة حرة : اللعبة والفلاحون والطلبة يقدرون ان الشروعات لولا

شركة الاسكندرية للبرق
شايه قنال المحروقة - موسم رايه تيكين بريد الكندرية
تليفون ٩١٣٠٤
انقلد الشركة عن تأجيل فتح قنات طراوات
المنافسة العامة رقم (١) اصباح كيمواوات
حتى ظهر يوم الاربع ١/٨/١٩٦٥
ونفس الشروط السابقة الاعلان عنها

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

شركة الاسكندرية للبرق

هكذا من الاحل

حكمة من الحمل

الحامل تستطيع التزول إلى البحر في النصف الأول من الحمل

كيف تحافظ الحامل على صحتها وصحة الجنين في مراحل الحمل؟ ما هي آداب تغذية لها؟ وعند الانتقال إلى الصيف هل تختار السفر بالطائرة أم السيارة؟ وانتداب وجوها على السباح هل تكتفي بالجلوس تحت الشمس أم على العكس تزل إلى البحر وتأخذ حمامات شمس؟ أسئلة كثيرة تسالها الحامل في الصيف وتتلقى إجابات متناقضة... وتزداد معها حيرتها فهناك من ينصحها بالتزول إلى البحر وهناك أيضا من ينصحها بعدم التزول... أين إذن الحقيقة؟ ماذا يجب أن نعلم لكي نتجنب غلظها التفرق أي مكره؟

أيام ممنوع فيها السفر

يقول د. عادل سعيد صبري أخصائي أمراض النساء أن الحامل يجب أن تتجنب السفر في موعد الدورة الشهرية لأنها في مثل هذه الفترة بالذات تكون عرصة للاجهاش أكثر



مشكلة البيت

س - طلب مني الطبيب أن أعطي طفلي حقنة الفنتريا والسعال والتيتانوس في الشهر الثالث من عمره، بينما أعلم أن موعد هذه الحقنة هو الشهر السادس. فهل أنفذ أوامر الطبيب؟

ج - إن تأجيل حقنة الفنتريا والسعال والتيتانوس إلى الشهر السادس يرجع في معظم الأحيان إلى خوف الطبيب من أن يكون الطفل مصابا بالحصبة أو الإبرياء أو البرد... فيما عدا ذلك فإن الشهر الثالث هو الوقت المناسب للحقنة.

س - أفلتنا أحدي بلكونات البيت الواسعة بالزجاج، ونريد تأثيثها كحجرة للجلوس.

ج - غلى «الزجاج» يستارة من الكريستال المقشور بتقنيات شديدة وبأشكال متنوعة مثل الأحمر مع الأخضر والبنفسجي والذهبي والبيضاوي... ثم أحرق على أن يكون كل شيء بسيطاً بقدر الإمكان... الجدران تدعى باللون الأبيض، والكلمة تكون باللون الأحمر... وتوضع كنية بظلمة أخضر فاتح وكراسي خفيفة ومنضدة.

س - أنا لا أكل الخضروات أبداً ولا أفكر في تناولها على الإطلاق... فهل هذا يعرض صحتي لآفة خطيرة؟

ج - أنت وحده تعرفين إذا كان نقص الخضروات من طعامك يؤثر على صحتك أو لا... إذا كنت تشعرين أنك في أتم الصحة، وأنك لا تشعرين بالأرق أو تعريض لآفة بالبرد والإنفلونزا والإرهاق الأخرى... فلا بد أنك تأخذين كمياتك من المواد الغذائية من الفواكه والخضروات واللبن واللحوم والسك.

س - زوجتي تحصل على مرتب في حدود العشرين جنيتها، وترفض أن تعاونني في تحمل أعباء المعيشة... أنها تدعى دائماً أن مرتبي يكفي لسد مطالب البيت... ثم تدعى أيضاً أنه ليس من حق أن أعرف شيئاً عن مرتبها سواء أخرجته أو تصرف فيه... لقد أصبحنا على خلاف مستمر بسبب هذا الموضوع... فكيف أستطيع حل هذه المشكلة؟

ج - إن هذه المشكلة تحتاج منك إلى شجاعة وحزم وصراحة في مواجهتها... حاول أن تقنع زوجتك بأن الحياة الزوجية شركة في كل شيء، وأن دخلكما يجب أن يتعدى أول كل شهر على أن يوزع على البيوت المختلفة... ومن بينها الأعمار ومسؤوليات البيت لكل منها وتكاليف الكسوة... وقد تكون النتيجة أن يدخل مرتب الزوجية كله وأن تتخذ كل رعايتها، ولكن بالاشتراك معك وبإفصاح... فإن لم تقنع الزوجية بهذا الرأي فعداها بآثار سوء تفهم ينعكس بدفع الإيجاب ومنعع نما على دفع معروف البيت.

حمامات البحر والشمس

أما تصرفات الحامل بعد الوصول إلى الصيف فهي تعتمد على مدى وجود استعداد طبي للولادة المبكرة... فإن لم يكن استعدادها مثل ذلك الاستعداد ففي إمكانها التزول إلى البحر في النصف الأول من الحمل ولكن بشرط أن لا تذهب نفسها بالبحر مسافات طويلة... كما يجب أن تتجنب الجري والسباحة في مياه البحر.

وفي النصف الثاني من الحمل يجب الامتناع عن التزول إلى البحر والابتعاد بأخذ حمامات شمس فقط وهي ذات فائدة كبيرة في هذه الفترة وخاصة بالنسبة للجنين، إذ أن أشعة الشمس فوق البنفسجية تساعد على تكوين فيتامين «د» داخل جسم الجنين... وهذا الفيتامين هام جداً في الأنسجة الأخيرة من الحمل حيث ينمو فيها الجنين وتكون مظهره.

عصر فواكه وعسل أمود

وبالنسبة لتغذية الحمل في الصيف فليها أن تتناول الأطعمة السهلة الهضمة والحمراء وكثير من تناول السلطة الخضراء لأنها تمد الجنين بالكالسيوم اللازم له في جانب ما يصله من اللبن طبعاً (كوب مع كل وجبة طعام يومياً)...

وفي النصف الثاني من الحمل تحتاج الحمل إلى زيادة في كميات الألياف وخصوصاً أغذية البناء والوقاية نظراً للزيادة السريعة في حجم الجنين... فهي بحاجة يومياً إلى ١٠ جرام بروتين ليتمتع الجنين بالنسبة المناسبة وينمو البروتين في اللحم واللبن والحبوب والفول والقمح والعدس... كما أن الحامل يجب أن تكثر أيضاً من تناول أكل الكبدية والصل الاسود لإمداد الجنين بالحديد اللازم له.

تسبب فرصة لتجنب موانع الحمل وتعليم بعض الهوايات والمعدات والأجهزة الجديدة هي موسم الاجازة الصيفية... فابقي من أنواع النشاط التي توسع مداركهم وتزيد علمهم بالحياة التي تحيط بهم.

وأهم أنواع النشاط هي التي يمكن للمرأة كلها أن تتخذ فيها مما، مثل الرحلات القصيرة داخل البلد والتي لا تحتاج إلى نفقات كثيرة لتجديتها، كالسباحة وحدائق الحيوانات والأسماك... وأخرى على أن يستفيد منها كل من هذه الرحلات من الناحية العلمية، وأن يتعلموا أسماء الطيور والحيوانات والأسماك، كما يتعلموا التاريخ، ويكتسبوا أكبر قدر من المعلومات العامة.

استطيعهم أيضاً في رحلات علمية من

تعليم الإسعافات الأولية للبلدية

ربة البيت في الصيف يجب أن تتحول إلى طبيبة لإسعاف وتعليم بواجب الإسعافات الأولية للبلدية حتى تتجنب كل ما يضرها في هذا الصيف.

■ جروح ناجمة عن الاصطدام بالبحر: تفصل الجروح بالآلة الباردة، وتغلفه وتطهر بالمركيز، وتغطى بضماد مطهر.

■ نزيف بالشرش: يغسل باليود ويضغط عليها باليد لمدة نصف ساعة وتربط بضماد مطهر.

■ نزيف من الأنف: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من اللسان: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من العين: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الأذن: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الفم: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الأنف: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من اللسان: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من العين: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الأذن: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الفم: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الأنف: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من اللسان: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من العين: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

■ نزيف من الأذن: يجب أن تدفع إصبعك في أنفك من الجانب الذي ينزف منه الدم وتضغط به بقوة.

الطبيب

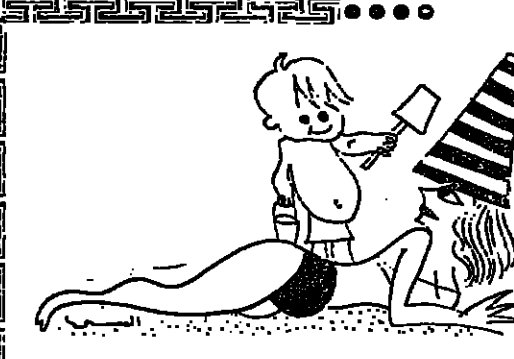
● الإنسان يحتاج إلى ١٢٠٠ سنتيمتر مكعب من الماء في اليوم.
● الامتناع عن الشراب الغافرة والشراب.
● تناول ٣ أكواب من عصير التفاح والزيتون والتفاح.

ماء... ليون... تهرندى... عرقسوس... خروب... مشروبات غافرة...

وأكواب وروح ونجى طوال النهار لتستفر في البيوت التي تبحث جاهدة عن المياه الطاهية والغالب على نار الحرق والاحتضار تنرجم هذه الحقيقة إلى إرقام وتقول أن القاهرة وحدها تشرب خلال شهر الصيف ٢٠ مليون زجلا ومطبات ومياه غافرة... أما الفشار المكعب من الماء فلم يصبر عنها بعد في الأكواب... أما رجال الطب فهم يمارسون ظاهرة الإسراف في شرب الماء والسوائل المتلجة في الصيف ويؤكدون أنها تؤدي إلى الوهم علاوة على أن الثلج الجروش الذي يوضع بداخلها عبارة عن بكر الميكروبات... بل والأهم من ذلك فشل هذا السوائل المتلجة في التخفيف من شدة السموم وغازات وغازات التفرار ورطوبة الجو... وتنتقل: ماهي المشروبات التي يمكن للأفراد الأسرة أن يتناولوها في عز الحر؟ وما هي كيتها؟ وما هي المشروبات التي من الأفضل تجنبها حفاظاً على سلامة الصحة؟

تتمك أولاً من الماء الذي لا يكف عن شربه طوال النهار في الحر... فما إن الماء سالت ليكن الاستثناء عنه... بل إن الانتفاع من شرب الماء لإتمام سبيله يؤدي إلى الموت محسب الانتفاع من شرب الماء الطعام... وتزداد أهمية الماء إلى التلزم اللائحة، كما أنه ضروري لإدواء وتلطيفها... ويكون الماء حوالي ١٦٧ في جسم الجنين في أسبوعه السادس... و٧٧٠ من وزن الجسم بعد الولادة... بينما يكون عند الولادة ذاتي وزن الجسم... وللإنسان شعور غريزي - لحاجة إلى الماء كما يشعر بالحرارة... وهذا الشعور يزداد في الصيف وينشأ عن ضعف القدرة العلمية والغشائية المخالفات المثل الذي يترجمه في الإحساس في الإحساس تأثيراً غير مباشر فيتمثل في الحاجة إلى الماء.

ولكن ماهي كمية الماء اللازمة للجسم؟ يقول د. سعد شهاب خبير التغذية بجامعة عين شمس إن الجسم يكون مرتباً من حيث كمية الماء به عندما ينشأ من الماء الداخل إلى الجسم، بل الماء الذي يقدّمه الجسم في ذلك الوقت... فكمية الماء الداخل للجسم يومياً تبلغ ٢٦٠٠ سنتيمتر مكعب وهو يدخل في مدة صور أهمها:



أنتزى
فرصة الإجازة
لتلبية مواهب
أطفالك
وتعليمهم
هواياتهم
جديدة

أما بغية للسوائل المتلجة فهناك بعض الترواح التي لا تصلح الانتفاع منها أو على الأقل الانتفاع منها بحدود... ● المشروبات الغافرة لأنها لا تحتوي على مغذيات غذائية... ● المشروبات التي لها طعم الحامض لأنها... ● المشروبات التي لها طعم الحامض لأنها... ● المشروبات التي لها طعم الحامض لأنها...

وهذه بعض الهوايات التي ينصح الأطباء بتناولها... ● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

● المشروبات الغافرة... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض... ● المشروبات التي لها طعم الحامض...

